ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
கார்த்திகை
மலர் 15

1977
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

இயற்கையின் பயங்கரச் சீற்றம்

கடும் புயலாலும் கனத்த மழையாலும் குடியிருப்பு இடம் உணவு பொருள் கால்நடைகள் மிக நெருங்கிய உறவினர் முதலியவற்றின் இழப்பால் கலங்கி நிற்கும் தென்னிந்திய மக்களுக்கு விரைவில் வாழ்வில் அக்கரையும் உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் நிரம்பி நிற்க அதே இயற்கை பலவகைகளில் உதவ இறைவன் அருள்புரியக் கோரி நிற்கிறோம். அடிக்கும் அன்னையின் கரங்களே அணைக்கும். பேரிழப்பால் வாடி நிற்கும் நம் சகோதர சகோதரிகளுக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள்.

வரப்பெற்றோம்

நல்ல மாணவன் —(தமிழ் மாதப் பத்திரிகை; கீதா தர்ம டிரஸ்ட், கெஜ்ஜல்நாயக்கன்பட்டி, சேலம்-636201. ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 5-00 தனி இதழ் 0-50) ஸ்ரீ காஞ்சீ காமகோடிபீடம் ஜகத்குரு ஸ்ரீசங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் அருளாணைப்படி வெளியாகிறது. நல்ல உள்ளமும் புதிதாக உள்ள எதையும் அறிய ஆவலும் இயற்கையாக அமைந்துள்ளது மாணவர் பருவம். பெரியோர்களிடையே இன்று பரவலாகக் காணும் தீய எண்ணங்களும் தீயச் செயல்களும் சூழ்நிலை வாயிலாக மாணவர்களிடத்தில் பரவுவதைத் தடுக்க, அவர்களே தமது நல்லெண்ணத்தையும் நற்செயல்களையும் தமக்கு அரணாக்கிக்கொள்ள மாணவர்களின் எண்ணங்களை நல்லமுறையில் வெளியாக்கிக்கொள்ள உதவும் இப்பத்திரிகை மாணவர்கள் அனைவரின் கையிலும் இருக்கத்தக்கது. பெரியோர்களும் படித்து வருங்கால சந்ததியினரை நல்ல வழியில் பாதுகாக்கும் வழியைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸம்ஸ்கிருதஸ்ரீ—(தமிழ்-ஸம்ஸ்கிருத மாதமிருமுறைப் பத்திரிகை; 25, தஞ்சாவூர் குளத்தெரு, திருச்சி-620002. ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 6. தனி இதழ் 0-30 தபால் மூலம் ஸம்ஸ்கிருத மொழிப் பாடங்களைக் கற்க தனிக்கட்டணம் ரூ. 6-00) வேதாந்தம் கற்கவும் ஸ்தோத்திரங்கள் சொல்லவுமே பயன்படக்கூடியது ஸம்ஸ்கிருதம் என்ற தவறான எண்ணத்தைப் போக்கி இந்தியாவின் அரிய மொழியை தமிழ் பேசும் மக்கள் எளிதில் கற்பதற்கு வசதி அளிப்பதையே முக்கிய நோக்காகக் கொண்டு காஞ்சீ ஜகத்குரு அவர்களின் அருளாணையுடன் வெளியாகும் மற்றொரு பத்திரிகை. தபால் மூலம் எளிதில் 3-4 ஆண்டுகளுக்குள் சீரிய ஸம்ஸ்கிருத மொழிப் பயிற்சிதரும் திட்டம் இதன் முக்கிய அம்சம். ஸம்ஸ்கிருத பாடங்களைப் படிக்கச்செய்து பயிற்சிகளைத் தந்து அதைத் திருத்தி விளக்கம் தந்து உதவும் இத்திட்டம் போற்றத்தக்கது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
கார்த்திகை
மலர்-15

1977
நவம்பர்
இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

नमो रुद्रेभ्यो ये पृथिव्यां येऽन्तरिक्षे ये दिवि
येषा मन्नं वातो वर्षमिषवः, तेभ्यो नमः ।।

இறைவ! பூமியில் உணவிலும், வானவெளியில் காற்றிலும், வானில் மழையிலும் பயமூட்டி அழவைக்கக் கூடிய மாறுதல்களை ஏற்படுத்தும் உமது கோர உருவங்களான ருத்திரர்களுக்கு எமது வணக்கங்கள். எம் வாழ்விற்கு மிக அவசியத் தேவையான உணவும் காற்றும் மழையும் பயத்தை விளைவிப்பவைகளாக மாருமல் ஹிதமானவைகளாக ஆக்கி அருள்வாயாக!

— ஸ்ரீருத்திரம்.

★

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் உள்ள வைத்ய நூல்கள்

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி. திருச்சி.

1. வேதங்கள்

ஸம்ஸ்கிருத இலக்கியத்தில் மருத்துவத்தைப் பற்றிய முதல் ஆதார நூலாகக் குறிப்பிடப்பெறுவது வேதம். அதன் ஒரு பகுதி (உபாங்கம்)-ஆனதாலேயே மருத்துவத்தை ஆயுர்வேதம் எனக் கூறுவர். இறைவனைப்போல் ஆதியும் அந்தமுமற்றது வேதம் எனக் கூறுவது மரபு. ஒலி அலைகளாக வானில் பரவி நிற்கும் சாசுவதமான வேதங்களை ஒலி வடிவில் உருவுள்ளதாக்கி நமக்குத் தந்தவர்களை ரிஷிகள் எனக் குறிப்பிடுவர். ரிஷிகள் மனிதர்களே. ஆனால் தேவர்களுக்கே உரித்தான அதீந்திரிய சக்தி இவர்களுச்கும் உண்டு. நமது புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டு பல பொருள்கள் உண்டு.

எங்கிருந்தோ வானொலி மூலம் ஒலிபரப்பப்பெறும் எனது பேச்சை எங்கோ இருக்கும் நீங்கள் கேட்கலாம். நான் பேசுமிடத்திலிருந்து என் தொண்டையிலிருந்து எழும் ஒலியை நீங்கள் நேரிடையாகக் கேட்கமுடியாது. எனது பேச்சின் ஒலி ஒலி அலையாக மாறி வானில் நிற்கிறது. அப்போது அதற்கு உருவம் கிடையாது. அதனால் அது எங்கும் பரவி நிற்கிறது நீங்கள் வைத்துக்கொண்டுள்ள சாதனம் அலையாகி நிற்பதை மறுபடியும் ஒலி வடிவாக்கித் தருகிறது. அதன் பிறகே அதனை நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். ஆனால் இந்த சப்தக்கிரகண சக்திக்கு ஓர் வரம்புள்ளது. நான் பேசும் நேரத்தில் அல்லது எனது பேச்சு ஒலிபரப்பப்படும் அதே நேரத்தில்தான் அதை உங்களால் கேட்கமுடியும். நேற்று வானில் கலந்த ஒலியை அலை வடிவாகி நிற்பதை இன்று கிரகிக்க முடியாது. ரேடியோவைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி போன்ற ஒருவர் வருங்காலத்தில் ஆகாயத்தில் உள்ள ஒலி அலைகள் அனைத்தையும் நாம் விரும்பும்படி காலவரம்பின்றி கேட்கும் சாதனம் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துத் தரக்கூடும். இத்தகைய எதிர் பார்வை தவறானதல்ல.

இப்படிக் காதால் கேட்கமுடியாத ஒலி அலைகளையும் கேட்கும் சக்தி படைத்தவர்களை ரிஷிகள் என்கிறோம். இந்த சக்தி தவத்தால் பெற்றது. இப்படி நம்மால் பார்க்கமுடியாதவற்றைப் பார்ப்பதும் உணரமுடியாதவற்றை உணர்வதும் காலவரம்பிற்கு உட்படாமல் அதன் முன்பின் செல்வதும் தவச்சக்தியால் ரிஷிகள் பெற்றனர் என்று கூறுவர். இந்த அதீந்திரிய சக்தியால் ஒலி அலையாகி நிற்கும் வேதத்தை வடிவுள்ளதாக்கி நாம் கேட்கும் ஒலிவடிவாக்கித் தந்தவர்கள் ரிஷிகள்.

ஆயுர்வேதம் எப்போது தோன்றிற்று? நோய்வாய்ப்படும் தகுதி பெற்ற மனிதனும் மற்றும் ஏனைய பிராணி வர்க்கங்களும் என்று தோன்றினவோ அதே சமயத்தில்தான் தோன்றிற்று என்று கூறுவது உண்டு. உலகைப் படைக்க முற்பட்ட இறைவன் உலகைப் படைக்கு முன்னரே மருத்துவத்தைப் படைத்தான் என்று கூறுகிறார் ஸுச்ருதர் என்ற மூல நூலாசிரியர்

"अनुत्पाद्यैव प्रजा: आयुर्वेदमेवाग्रे असृजत्"

"அனுத்பாத்யைவ ப்ரஜா: ஆயுர்வேதமேவாக்ரே அஸ்ருஜத்" என.

சிசு பிறந்தவுடன் தனக்கு உணவை எதிர்பார்த்து அழுகிறது. இதை எதிர்பார்த்தே தாயின் மார்பகத்தில் பால் ஊறிக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதேபோல் இயற்கை உருக்கொண்ட இறைவனின் முன்னேற்பாட்டு உணர்ச்சியே உலகைப் படைக்கும் முன்பே உணவையும் மருத்துவத்தையும் படைத்தது.

மருத்துவத்தில் பல பகுதிகள் உண்டு. எட்டு பகுதிகளாக அவைகளைப் பிரித்திருக்கிறார்கள். உடல்நோய் அதன் சிகித்ஸை பற்றிய காய சிகித்ஸை பொது மருத்துவமாகும். இது முதல் பகுதி. இரண்டாம் பகுதி பால சிகித்ஸை. கருத்தரித்தது முதல் அது சிசுவாகி வளர்ந்து வெளியாகி வெளியூட்டங்களைப்பெற்று வளர்ந்து பாலனாகும் வரை உள்ள பல நிலைகளில் சிசுவிற்கு வேண்டிய மருத்துவமாகும். மூன்றாவது சல்ய சிகித்ஸை - மருந்துகளால் தீராத நோய்களை அறுவை முதலிய சிகித்ஸையால் அகற்றுவது. நான்காவது சாலாக்கிய சிகித்ஸை. கண் காது மூக்கு தொண்டை முதலிய கழுத்திற்குமேற்பட்ட நுண்ணிய புலன்களில் சலாகை முதலிய நுண்ணிய கருவிகளால் நிகழ்த்தப்பெறுவது. ஐந்தாவது கிரஹ சிகித்ஸை என மனநோய்பற்றியது. ஆறாவது விஷ சிகித்ஸை - விஷத்தீண்டலால் ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றியது. ஏழாவது ரஸாயன சிகித்ஸை - தவறான வாழ்க்கை முறையாலும் இயற்கையாகவும் உடலில் தளர்ச்சி நரை திரை மூப்பு காணும் போது அதன் வேகத்தை அடக்கி உடல் மன வலிவு தருவது. எட்டாவது - வாஜீகரண சிகித்ஸை. ஜனத்தொகையைச் சீராகப் பாதுகாக்கவும், நல்ல புத்தி சக்தியும் உடல் வலிவும் திடமனமும் பெற்ற மக்களைப் பெறவும் ஆண்மையைப் பாதுகாக்கவும் வழிகாட்டுவது. இந்த எட்டங்கங்களையும் பற்றிய பல குறிப்புகள் வேதத்தில் காணப் பெறுகின்றன.

வேதம் ஒரு தனித்த மருத்துவநூல் மட்டுமல்ல. அதில் பல விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் அதன் போதனைத் திட்டத்திற்கேற்பக் கலந்தே காணப்பெறுகின்றன. அந்தக் குறிப்புகளிலிருந்தும் மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புகள் மட்டும் பிரித்துத் தொகுத்ததே ஆயுர்வேதமாகும். ருக்

வேதத்திலும் அதர்வ வேதத்திலும் மருத்துவக் குறிப்புகள் அதிகம், அதனுல் ருக்வேதத்தின் துணை நூல் எனவும் அதர்வ வேதத்தின் துணை நூல் எனவும் ஆயுர்வேதத்தைக் குறிப்பிடுவது உண்டு.

மருத்துவம் பற்றிய நூல்களைப் பொதுவாக ஆயுர்வேதம் எனக் குறிப்பிடுவர். நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பு மனிதனைப்போல் பிராணி வர்க்கங்களுக்கும் செடிகொடி மரம் முதலானவற்றிற்கும் உண்டு. மனிதனுக்கான மருத்துவத்தை ஆயுர்வேதம் என்றே குறிப்பிடுவர். இதை பரத்துவாஜர், தன்வந்தரி, காசியபர், ஹாரீதர் முதலிய ரிஷிகள் தொகுத்துள்ளார்கள். குதிரைகளுக்கான மருத்துவத்தை சாலிஹோத்திரர் அசுவாயுர்வேதம் என்ற பெயரில் தொகுத்துத் தந்துள்ளார். யானைகளுக்கான மருத்துவத்தை பாலகாப்பியர் கஜாயுர்வேதம் எனத் தொகுத்துள்ளார். இப்படி பட்சி ஆயுர்வேதம், விருக்ஷாயுர்வேதம் என்ற நூல்களும் உண்டு. ஆனுல் இவைகளின் முழு நூல் வடிவம் இன்று காணக் கிடைப்பதில்லை. சிலவற்றின் சிறு பகுதிகள் மட்டும் மற்ற நூல்களில் மேற்கோளாகக் காட்டப்பெறுகின்றன. இந்த மேற்கோள்களைக்கொண்டு அந்நூல்கள் வழக்கில் இருந்தன என்று ஊகிக்க இடம் உள்ளது.

(தொடரும்)

★

உண்ணும் உணவும் விஷம்

மிகப் பயங்கரமான புயலிலிருந்தும் மழையிலிருந்தும் அவைகளின் விளைவாக ஏற்பட்ட பல பயங்கர நிகழ்ச்சிகளிலிருந்தும் பலத்த சேதத்துடன் மீண்டு நிற்கும் தமிழகம் இன்று இவைகளின் பின்விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்க அவகாசம் பெற்றிருக்கிறது. சூழ்நிலையில் ஏற்பட்டுள்ள சதுப்பு நமக்கு பழக்கப்பட்டதில்லை. நீர் தேங்கி நிற்கும் நிலையில் வாயு மண்டலத்தில் கலந்து நிற்கும் நீர்கனம், தரையின் ஈரம், குளிக்கவும் குடிக்கவும் நாம் பெறும் நீரில் பல கலவைகளால் ஏற்பட்டுள்ள கனம், பீதி கவலை சோகம் நிலையற்ற எதிர்பார்வை முதலிய மன பாதிப்பால் ஏற்படும் மனத்தில் கனம். இவை ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியத்தைத் தாற்காலிகமாகவும் நிலைத்தும் பாதிக்கக் கூடியவை.

குளிர்காற்று படுமளவு வேகப்பிரயாணம், இனமறியமுடியாத உணவு நீர் முதலியவை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், குளிருக்குத்தக்க நிவாரணமளிக்க முடியாத அறைகளில் வசித்தல் தூங்குதல் முதலியவை, மனத்தையும் உடலையும் களைக்கச் செய்யக்கூடிய வேலைகள் முதலியவைகளைத் தவிர்த்து உடல் வலிவைப் பாதுகாப்புது மிக அவசியம். முதல் கடமையாகும். கதகதப்புள்ள அறைகளில் வசித்தல், ஆறிக் கொசகொசத்த உணவைத் தவிர்த்து, நன்கு சுத்தமாகத் தயாரித்த சூடான லகுவான உணவை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நன்கு பொங்க வைத்து ஆறியதாகவோ சூடாகவோ உள்ள குடிநீர் பருகுதல், அடிக்கடி சிறு தீனிகளை அதிகம் நாடாதிருத்தல் இவை நல்லது

மிகக் கலங்கி நிற்கும் நீர்த்தேக்கத்தில் கிடைக்கும் நீர் காய்ச்சிய பிறகும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. ஜலத்தை ஓரிருபணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருந்து படியும் வண்டலின்றி தெளிவான ஜலத்தையே காய்ச்சவேண்டும். இல்லாவிடில் காய்ச்சிய நீரில் மண்வாடை தெரியும் கெட்டியான சுத்தமான துணியில் வடிகட்டிப் பருகுவது அவசியம். காலரா முதலிய தொத்துநோய்களுக்கான தடுப்பு ஊசிகளை நாமே விரும்பிப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

உண்ணும் உணவும் விஷமாகக்கூடிய நிலை இனி ஏற்படக்கூடும். நமக்கு மிகத் தேவையான காற்று சூருவளியாகி நம்மை வாட்டியது போல், நாம் பல மாதங்களாக நீர் பற்றுக்குறையால் கஷ்டப்பட்டு வானையே வேண்டி நிற்க, நாமே வேண்டிய மழை பேயாகித் துரத்தியதுபோல, உணவும் அமிருதமாவதற்குப் பதில் நஞ்சாகும் நிலை இந்த சூருவளிக் காற்றுக்கும் பேய்மழைக்கும் பின்விளைவாக ஏற்படும். குடலிலும் இரைப்பையிலும் கடும் வேக்காளத்தை ஏற்படுத்தி பேதி, காலரா, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய ஜீர்ணகோச நோய்களை ஏற்படுத்தக்

கூடும். உடனுக்குடன் இவைகளைத் தக்க பத்தியமுறையைக் கையாண்டு சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுதல் நலம்.

குடிநீரில் சோம்பு, ஜீரகம், கொத்துமல்லிவிதை, கருங்காலிக் கட்டை, கோரைக்கிழங்கு இவைகளில் ஒன்றிரண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட குடிநீர் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். குடிநீரில் உள்ள தோஷங்கள் விலகும். 10 கிராம் தூளை 2 லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம்.

துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்கதும் புளிப்பும் உப்பும் குறைந்ததுமான உணவு இந்த சமயத்தில் ஏற்றது. கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, பொதினா, மிளகு, ஜீரகம், சோம்பு, பொரித்த சுண்டைக்காய், பொரித்த மணத்தக்காளி, மல்லிவிதை, மஞ்சள்தூள், நெல்லிமுள்ளி, சிறுகீரை, புளியாரைக் கீரை, வருத்த துவரம்பருப்பு - பாசிப்பருப்பு, புழுங்கலரிசி, மசாலை காரமன்றி தயாரிக்கப்பெற்ற மாமிச சூப்பு முதலியவை ஏற்ற உணவுப்பொருள். கிழங்குகள், மாவுப்பண்டங்கள், நீர்மிக்க இனிப்புள்ள கறிகாய்கள், எண்ணெய்ப்பண்டங்கள் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சிறிய கெடுதலையும் உடன் கவனித்துத் தொடர்ந்து பத்திய முறைகளைக் கையாள்வது அவசியம். மெத்தனம் மிகக் கெடுதல். பேதி, வாந்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டால் தக்க வைத்ய வசதி செய்து கொள்வது அவசியம் குடல் பாதை அழற்சியைக் குறைக்கக்கூடிய மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஏற்றுக்கொள்வதும் அவசியம்.

பேதி காலரா முதலியவற்றால் உடலில் தண்ணீர் அம்சம் வெகு விரைவில் குறையக்கூடும். இன்று உடன் உப்புநீர் குளுகோஸ்நீரை ரத்தத்தில் நேரிடையே செலுத்தி மரண அபாயத்தைப் பெருமளவு தடுத்துவிடும் வசதி இருக்கிறது. இதை எவ்வளவு முன்னதாகப் பெறுகிறோமோ அத்தனைக்கத்தனை நோயிடமிருந்து எளிதில் விடுபடவும் முடியும். கவலைகிடமும் இராது ரத்தத்தில் ஊசிவழியே க்ளுகோஸ், ஸலைன் ஏற்றமுடியாத சூழ்நிலையில், அந்த வசதி கிடைக்காத இடங்களில், உபயோகிக்கத்தக்க பானங்களுக்கான மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து அடிக்கடி குடிக்க, உடன் தண்ணீரம்சம் குறைவதை ஈடுசெய்யமுடிகிறது. இத்தகைய மருந்துகள் பேடண்ட் மருந்துகளாக இன்று கிடைக்கின்றன. இவைகளையும் உடன் பயன்படுத்தலாம்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் வைத்திய உதவி கிடைக்காத இடத்தில் உடலிலிருந்து ஜலாம்சம் அதிகமாக வெளியேறிவிடும்போது நாமே செய்யக்கூடிய சில உபாயங்களை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் கூறியுள்ளதை இங்கு வெளியிடுகிறோம்.

ORAL REHYDRATION

(D. Barua & L. Thapalyal)

Prevention and control of the disease depends on safe water supply, proper excreta disposal and other sanitation facilities. While these long-term undertakings requiring heavy financial investments and skilled manpower were continuing in many countries, research was undertaken to improve immunization against cholera and develop better methods of treatment.

Today, while cholera remains a serious and internationally important disease, it has lost much of its ancient dread, thanks to some treatment techniques developed as a result of recent researches.

A typical case of cholera left untreated has no more than a 30 per cent chance of survival, and in the past a large proportion of its victims died The man cause of death is dehydration–loss of body fluids and salt depletion. When the lack of fluid resulting from repeated discharge of watery stools equals one-tenth of the patient's body weight, dehydration becomes severe and, unless corrected, leads to death within a few hours.

A highly effective technique of managing dehydration was introduced in the early sixties, which resulted in bringing down the case-fatality rate among cholera patients in well equipped hospitals to as little as one to three per cent. But it is only recently that a simple and practicable method has been developed to make the treatment available to communities not served by hospitals.

Cholera, typhoid and bacillary dysentery readily come to mind when one mentions serious enteric diseases,

but one is apt to forget sometimes that they cause fewer deaths than many other acute diarrhoeal diseases that are widespread in the tropical parts of the world. A number of these infections, grouped under the general heading, "diarrhoeas of child-hood", rank among the first three leading causes of death in the developing countries, particularly among children.

The high death toll is the result of loss of body fluid in children already debilitated by inadequate feeding and nutritional deficiency. Diarrhoea aggravates nutritional disorders, and in turn, malnourished children become more susceptible to diarrhoea. The vicious circle thus perpetuates itself.

It is against this background that one can see the immense potential of the new simplified technique. For although originally developed as a tool against cholera, it is being applied equally effectively against the other acute diarrhoeas. WHO, therefore, through clinical trials, training courses and other means of communication, has been propagating its adoption in communities in the grip of endemic diarrhoea.

Simple, inexpensive and easy to adapt to local circumstances. the new method consists basically in successfully replacing the body's fluid loss by a solution which the patient can drink. Whereas until recently dehydration could be corrected only through the intravenous route, an expensive process and beyond the reach of populations not served by adequate health services.

Treatment by oral rehydration has not only proved effective for both cholera and other acute diarrhoeas, but oral fluid of the same composition can be given in all of

these diseases and to patients in all age groups. This is a major breakthrough. It is now possible for these diseases to be treated simply and inexpensively in many parts of the world not only by nurses and auxiliaries, but also by volunteers and mothers with a few days' training.

The solution for oral rehydration recommended by WHO consists of sodium chloride table salt) 3.5 grams; sodium bicarbonate (baking soda) 2.5 grams; potassium chloride 1 5 grams; and glucose 20 0 grams dissolved in one litre of potable water. Glucose is an important ingredient since it helps the salt and water to be absorbed in the body UNICEF has launched a programme to make this formulation available in aluminium foil packages under the name "Oralyte", and to assist its local production.

The more expensive intravenous fluid treatment can now be limited to patients in shock as a result of dehydration or those who are too weak to drink. Experience shows that about five per cent of the patients that are brought for treatment are in a state of severe dehydration, and therefore require intravenous treatment. But after the initial treatment, the patient can be given the oral fluid to drink, reducing the need for expensive intravenous fluids by about 75 per cent.

*

சிறந்த சங்கீதமேதை மறைவு

திருச்சியில் அண்மையில் சாத்தூர் A G. சுப்பிரமணிய அய்யர் அவர்கள் மறைந்ததை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். சிறந்த சங்கீத மேதையும் பக்திமானும் நல்லொழுக்கமுமுள்ள அன்னார் ஆரோக்கியம் பத்திரிகையிடம் தனித்த அன்புகொண்டவர். அவரது குடும்பத்திற்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள்.

வில்வம்

நம் உணவில் பல சத்துக்கள் குறைவாக இருக்கின்றன. இந்தக் குறையை ஈடு செய்யக்கூடிய பழவகைகளை நாம் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. காரணம் அவைகளின் விலைவாசி உயர்ந்திருப்பதுதான். ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு முதலியவைகளைப் போன்ற பழங்கள்தாம் உயர்ந்த சத்துள்ளவை என்று நினைக்கிறோம். இது உண்மை அன்று! உள்ளூரிலேயே எத்தனையோ பழங்களில் இந்த மாதிரிச் சத்துக்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. அந்தப் பழங்கள் சாதாரணமாக எங்கும், எப்பொழுதும் கிடைக்கக் கூடியவை. விலை கொடுக்கத் தேவையில்லை அப்படி கொடுக்க நேரிட்டாலும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கக்கூடியவை. அவைகளில் ஒன்று வில்வப் பழம்!

அருமருந்தாக: வில்வ மரம் நந்தவனங்களிலும் கோயில் பிரகாரங்களிலும் மிகுதியாய் பயிரிட்டிருக்கக் காணலாம். இது சிரமமின்றி வளரும் நாட்டுமரமாகும். இது முள்ளுடையது இதன் இலைகள் முக்கிளையாயிருக்கும். சிவபெருமானுக்கு உவப்பானது. ஸ்ரீ விருக்ஷம் என்றே இதைக் குறிப்பிடுவர். இந்த மரம் மிகவும் மங்களகரமானது! சிவபெருமானுக்கு உவப்பான இதன் இலை, காய், பழம், வேர் அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன!

வில்வக்காய் உருண்டையாகவும், கோழி முட்டை வடியபாகவும் இருக்கும். ஓடு கடினமாயிருக்கும். உள்ளே இருக்கும் சதைப் பாகத்திலே ஒருவிதப் பிசின் சேர்ந்திருக்கும். அது மங்கலான மஞ்சள் நிறமுடையது; அதிகத் துவர்ப்பானது. அப்பழம் குடற் கோளாறுகளை நீக்கிவிடுகிறது

தோட்டக்கால் நிலங்களில் பயிரான வில்வத்தின் பழம் மணமாகவும், சாப்பிடுவதற்குச் சுவையாகவும் இருக்கும் பழத்திலே விதைகளும் அதிகமாக இருக்காது நன்றாகக் கனிந்த பழத்தைச் சாப்பிட்டால், சரீர வெப்பத்தைத் தணித்து, மலச்சிக்கலை நீக்கிச் சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது மூலரோகத்தைக் கண்டிக்கிறது; சரீரத்திற்கு நல்ல பலத்தைத் தருகிறது.

வில்வப்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்களை வைத்தியர்கள் நன்குணர்ந்து பேதி, சீதபேதி, ரத்தபேதி மற்றும் குடற் கோளாறுகளுக்கும் உபயோகிக்கிறார்கள்! ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கும் தசமூலாரிஷ்டத்தில் வில்வமே பிரதானமானதாகும்.

நல்ல கனிந்த வில்வப் பழத்தைக் கொண்டு சர்பத்தாகத் தயாரித்துப் பருகுவதிலே ஐரோப்பியர்களுக்கு அதிக ஆசை! சுகமாக மலங் கழிவதற்கும், சுறுசுறுப்புக்காகவுமே அவர்கள் வில்வப்பழ சர்ப்பத்தை விரும்புகிறார்கள்!

ஆப்பிள், மாதுளை, பழங்களில் இருக்கும் அளவு சத்தைவிட அதிகம் வில்வப் பழத்திலும் உண்டு என்றால் விந்தையாக இருக்கிறது அல்லவா? கீழே அட்டவணையைப் பாருங்கள்!

சத்துப் பொருள் அட்டவணை

சத்துப் பொருள்		வில்வப் பழம்	ஆப்பிள்	மாதுளை
புரோட்டின்	...	0·18	0 11	0·17
கொழுப்பு	...	0· 3	—	—
கால்சியம்	...	0 5	0· 1	0 1
பாஸ்பரஸ்	...	0 8	0· 2	0· 7
இரும்பு	...	0 37	0 31	0 27
உலோகச் சத்து	...	0·11	0 3	—
மாச் சத்து	...	1 55	1·34	1 46
கலோரி-உஷ்ணம்	...	20 8	9· 2	9· 6

இதைத்தவிர வில்வப்பழத்தில் தசை வளர்ச்சிக் குதவும் பெக்டின் (Begtin) என்ற சத்தும் சர்க்கரை டானின் (Tannin) அமிலமும் விசேடமாக உள்ளன.

மருத்துவப் பயன்கள்: பழுக்காத நிலையிலும் பாதி பழுத்த நிலையிலுமுள்ள வில்வக்காய்களை ஓட்டுடன் துண்டு துண்டாக உடைத்து வெய்யலில் உலர்த்திவிடவேண்டும். பிறகு அவற்றை இடித்துத் தூய்மையான வெள்ளைத் துணியில் சலித்துச் சூர்ணத்தைப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். சீதபேதி ரத்தபேதி முதலிய குடற் கோளாறுகளிலே இந்தச் சூர்ணத்திலே இரண்டு பெரிய மேசைக்கரண்டி அளவெடுத்து கொதித்த நீரில் போட்டு, கெட்டியாகக் கூழ்போன்ற நிலைக்கு வரும்போது இறக்கி, ஆறியபின் சாப்பிட வியக்கும்படியாகக் குணமாகும்.

வில்வப்பூ கஷாயம் அதிசாரம், கபம், கிராணீ, வாந்தி, குமட்டல் முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தும். வில்வவேரின் கஷாயம் கர்ப்ப சூலை, வாதம் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

வில்வ இலைக் கஷாயம் பருகக் கைகால் பிடிப்பு, உடல் வலி முதலியன குணமாகும். வில்வ இலையைக் கோமூத்திரம் விட்டு இடித்து வடிகட்டி வேளைக்கு இரண்டு அவுன்சு வீதம் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும், ஒரு வாரம் சாப்பிட பாண்டு, சோகை, காமாலை முதலிய நோய்கள் குணமாகும். இதற்குப் பத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

வில்வப் பழத்தைப் பாலுடன் கலந்து கொஞ்சம் மிளகுப்பொடி சேர்த்து இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு சாப்பிட தாதுவிருத்தி உண்டாகும், மூல ரோகமும் நீங்கும்.

★

மஞ்சள் காமாலை
லகுவான முறைகள்

அபத்ய ஆகாரம் கடுமையான மலபந்தம் முதலியவற்றால் ஏற்படும் காமாலை நோய்க்கு முதல் சிகிச்சையாக, சூட்டைக் கிளப்பி விடாததாயும், சுகபேதி உண்டாகக் கூடியதாயும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

திராட்சைப் பழத்தைக் (25 பழம்) கஷாயமிட்டு சிவதைவேரின் மேலேயுள்ள பட்டையின் சூர்ணம் நான்கு சிட்டிகை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சுகமாக மலமாகி வெளியாகும். சூட்டைக் கிளப்பிவிடாது.

மணத்தக்காளி இலையின் ரசத்தில் அரைக் கரண்டிமுதல் ஒரு கரண்டி கொடுத்தாலும் மலமிளகி வெளியாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலைகளைக் கொண்டுவந்து கசக்கிச் சாற்றை வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு சிறு கரண்டிவீதம் காலையும், மாலையும் சாப்பிடலாம். உடனே குணமாகும்.

கல்யாணப் பூசணிக் காயின் மேல் ஓட்டையும், உள் பஞ்சையும் நீக்கி இடையிலுள்ள பாகத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நன்றாக வேகவைத்து பிழிந்த ரசத்தில் அரை அவுன்ஸ் எடுத்துச் சீனிக் கற்கண்டு பொடியிட்டுக் கலந்து குடிக்க கொடுக்கவேண்டும். சிறுநீர் தாராளமாகப் போகும் காமாலையும் நீங்கும்

கீழா நெல்லியையும், சீரகத்தையும் வெண்ணெய்போல அம்மியிலே அரைத்துச் சுண்டைக்காய் அளவு வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

கடுகுரோகணி என்ற கடைச்சரக்கை வாங்கிவந்து நன்றாகப் பொடி செய்து மெல்லிய துணியில் சலித்துச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்போது ¼ டீ ஸ்பூன் அளவு கொதித்த தண்ணீர்விட்டுக் கஷாயமாக்கி ஒரு சங்குவீதம் தினசரி இரண்டுவேளை கொடுக்க நன்றாக மலம் கழியும். மலத்தில் மஞ்சள் நிறம் வந்திடும் போது மற்றுமுள்ள இடங்களிலுள்ள மஞ்சள் நிறம் மாறிவிடும்.

பெரியவர்களுக்கு உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலைக்கு சங்கன்வேர்ப் பட்டை 4 கிராம், அதிமதுரம், வெங்காயம் 16 கிராம், சீரகம் 4 கிராம் வாங்கிவந்து கல்மண் நீக்கி சுத்தம்செய்து, அம்மியில் நன்றாக அரைத்துப் பசுந்தயிரில் அல்லது எருமைத் தயிரில் கலக்கி உண்ணவும் மூன்று நாட்கள் அதிகாலையில் மட்டும் உண்ண ஆச்சரியப்படும்படி மஞ்சட் காமாலை நோய் நீங்கும், இச்சாபத்தியம்.

★

தோல் வியாதிகள் - (11)

சிப்பம்

கை கால் விரல்களின் நகங்கள் எலும்பு - தோல் இரண்டினுடையவும் பரிணாமங்கள். நகங்களின் அடிப்பக்கத்தில் தோலில் சிறுஅம்சம் புண்பட்டு அங்குள்ள சதையில் பித்தம் சேர்ந்து எரிச்சலுடன் சிவப்பான வீக்கத்தை உண்டுபண்ணும். சுட்ட புண்போல் கொப்பளமும் வரலாம். பழுக்கும் தருவாயில் 2-3 நாட்களுக்கு நகம் சுற்றிலும் விரணம் மிகவும் வேதனை தரும். வீக்கம் பழுத்து விட்டால் வலி மிகவும் குறையும்.

சிகித்சை—வீக்கம் வலி தொடங்கிய உடன் ஆளிவிதைமாவு அல்லது அரிசிமாவை சிறிது வேப்பெண்ணெய் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் மஞ்சள் சேர்த்து கெட்டிக் கூழாய் செய்து, அதில் சூடாக ஒத்தடம் போட்டு, அந்த மாவையே வைத்துக் கட்டவும். குடும்பத்தில் ஸாதாரணமாய் செய்யப்படுவதான இந்த ஸ்வேத சிகித்ஸை- ஒத்தடம் சீக்கிரம் குணம் தரும். எலுமிச்சம்பழத்தில் துவாரம்செய்து அதனுள் விரலை நுழைத்து வைத்துக்கொள்வதும் உண்டு. ஆனால் இது எரிச்சலை ஓரளவு குறைத்தாலும், வீக்கம் வலிகளை அவ்வளவாகக் குறைக்கிறதில்லை

சிரங்குக்கட்டி பழுத்து தானாக உடையாவிட்டால் கத்தியால் கீறி சீழ் ரக்தத்தை அகற்றவேண்டியதுதான். பிறகு சாதாரண விரண சிகித்ஸை போதுமானது கடுக்காய் தோலை இரும்புச்சட்டியில் கருக வறுத்துப் பொடிசெய்து மஞ்சள் சாறில் குழைத்துத்தடவினால் சிப்ப விரணம் சீக்கிரம் ஆறிவிடும் பெரிய விரணமாயிருந்தால் ஒருசமயம் நகத்தை எடுத்துவிடும்படி நேரிடும். இதனால் குற்றமில்லை. புதிய இயற்கை நகம் சீக்கிரமே வந்துவிடும், உடம்பு தோலில் கெட்ட ரக்த தோஷம் இல்லையானால் ரக்தம் கெட்டிருந்தால் நகம் சரியாய் பூராவாக வராமல் சிறுத்து நீளம் குன்றியபடி நிற்கும்.

அலஸம் சேற்றுப்புண்

அழுக்கு நிறைந்த ஜலத்தில், சேறு சகதிகளில் அதிக நாழிகை நிற்பதால், கால்விரல் இடுக்குகளில், உள்ளங்கால்களிலும் குழிப்புண்கள் ஏற்படுகின்றன அரிப்பு, அதைத்தொடர்ந்து எரிச்சல், வலிகள் எல்லாம் வரும். சிலருக்கு குழாய் கிணறு ஜலத்தில் நின்று வேலைசெய்யும் பெண்களுக்கு விசேஷமாய் இந்த சேற்றுப்புண் நிரந்தரமாய் பாதிக்கின்றது சிலருக்கு உள்ளங்கை விரல்களிலும் குழிபபுண் வருகிறது. காவேரிநதி ஜலத்தில் நேரிடையாகப் பழகுகிறவருக்கு சேற்றுப்புண் அதிகம் வருவதில்லை குழாய் ஜலத்தில் அதிகம் வருகிறது. இதனால் இதற்கு குழாய்ப்புண் என்றே பெயர் வந்துவிட்டது, குழாயின் கீழே உள்ள சிமெட்டு-கல் தரையில் கலந்த அசுத்தத்தின் விளைவு இது.

சிகித்ஸை

சில நாட்கள் ஜலம் அதிகம் படாமல் இருந்தால் தானகவே ஆறும், வறட்சியினல் அரிப்பு சீக்கிரம் போக ஆமணக்கெண்ணெய் நெய் வெண்ணெய் ஏதாவது ஒன்று தடவவும், எலுமிச்சம் பழச்சாறை ததும்பத் தடவினல் எரிச்சல் அரிப்பு எல்லாம் அடங்கி புண் மறையும். கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய்களின் தோல், அரிசிமாவு அன்ன பேதி, வேப்பம்பட்டை இவைகளை நன்ருய் சூர்ணம் செய்து தூவவும். நல்ல உபகாரம்.

புங்கம் விதை, மஞ்சள், அன்னபேதி, அதிமதுரம், தாளகம் இவைகளை சூர்ணம் செய்து தேனில் அரைத்து கை கால் குழிப்புண்களில் தடவவும். சீக்கிரமே சமனம் ஆகும் சேறு சகதிகளில் நின்று வேலை அவசியம் செய்யவேண்டியவர்கள் சேறில் இறற்குவதற்குமுன் கால்களில் விளக்கெண்ணெய் அல்லது ஏதாவதொரு எண்ணெயை நன்ருய் தடவிக்கொண்டு இறங்கிஞல் சேத்துப்புண் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

யுவாநபிடகா அல்லது யௌவனபிடகா

குமார பருவம் தாண்டி யௌவன வயது வரும்பொழுதும் வந்த பின்பும் ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் அநேகமாய் எல்லோருக்கும் முகத்தில் விசேஷமாய் இரு கன்னங்களில் முத்து முத்தாய் இலவமரத்தின் முட்கள்போல பிடகைகள் வெடிக்கும். இது யௌவனத்தின் இயற்கையாயினும் சிலருக்கு பிடகைகள் அதிகமாக உண்டாகி முகமண்டலத்தின் அழகு, மிருதுத்தன்மை, காந்தி, லாவண்யங்களை மிகவும் குறைத்துவிடுகின்றன. பிடகைகள் ஒவ்வொன்ருய் உண்டாகி பழுத்து உடையும் சீழும் ரக்தமும் கசியும். அந்த சமயம் வலியும் உண்டாகும்.

யௌவனத்தின் சுபாவத்தினல் உண்டாவதால் இந்த பிடகைகள் யௌவன வயது ஓரளவு தாண்டி தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபட்ட பின்பு தானகவே நின்றுவிடும். ஆனலும் சில சரீர வாகுக்காரர்களுக்கு பிடகைகள் ரொம்பவும் தொந்தரவு தருகின்றபடியால், விசேஷமாய் யுவதிகளுக்கு முகத்தின் அழகைப் பருக்கள் கெடுத்துவிடுகின்றதால் இந்த பருக்களுக்கு சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவது அவசியம். சரியான சிகித்ஸையினல் பிடகைகளின் உற்பத்தி கணிசமாய் குறைகின்றன. முகமண்டலத்தின் அழகு மிருதுத்தன்மைகள் அழியாமல் நன்ருகவும் ஆகின்றன.

சிகித்ஸை—முகப்பரு உள்ளவர்கள் முகத்தில் எவ்வித உயர்ந்த அல்லது மட்ட ஸோப்பையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஸோப்பினல் பரு அதிகம் வெடிப்பதும் கன்னம் சொற சொறப்பாவதும் அநுபவ ஸித்தம். பருக்களை எந்த நிலையிலும் அவை தானய் உடைவதற்கு முன்பு நகங்களால் கிள்ளி அமுக்கி ஜலத்தை அவசரமாய் வெளிப்

படுத்தக்கூடாது. வெளிப்படுத்தினல் வலியும் தொந்திரவும் அதிகமாகும். விரணம் ஏற்படும். ஆனல் பழுக்கும் தருவாயில் பிடகைகளை நசுக்கிவிடத் தோன்றும். அந்த சமயத்தில் வேப்பிலைக் கஷாயத்தில் அல்லது போரிக் பவுடர் சேர்த்த வெந்நீரில் துணியை நனைத்து ஆவி சூடுபட ஒத்தடமிடவும். தானுக சீக்கிரம் உடைந்து ஜலம் வெளியாகி வலி தொந்தரவு குறைந்துபோகும்.

யௌவன பிடகையில் உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிடத் தேவையில்லை மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது போதுமானது

வெளி லேபங்கள்—பரு தோன்றியவுடன் சங்கைப் பாலில் அரைத்து கெட்டி விழுதைத் தடவுதல். செம்மரத்தின் விழுது அல்லது செம்மரத்தினுல் செய்யப்பட்ட மரப்பாச்சி அரைத்து விழுது தடவுதல். பாச்சோத்திமரப் பட்டையையும் வசம்பையும் அரைத்துத் தடவுதல். கப தோஷத்தின் அதிகத்தினுல் பிடகையில் சீழ் கெட்டியாகவும் அதிகமாயும் இருந்தால், மிளகையும் கோரோசனையும் அரைத்துத் தடவுவது மிக நல்லது.

1. **முக காந்தியை வளர்க்கும் லேபங்கள்**—செஞ்சந்தினம், மஞ்சிஷ்டா, வெண்கோஷ்டம், பாச்சோத்திப்பட்டை, கவுளா விதை, ஆலமர மொட்டு, மஸூர்டால் இவைகளைப் பாலில் அரைத்து முக மண்டலம் பூராவும் தடவவும். முக காந்தி நன்ருகும்.

2. இலவமரத்தின் முள்ளை மட்டும் பாலில் அரைத்துத் தடவவும். முகத்தோல் புஷ்பம்போல் மிருதுவாகும்.

3. மஸூர்டால் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் பாலில் அரைத்துத் தடவவும். தோல் மிருதுவாகும்.

4 பாலாடை, 5. வெண்ணெய், 6. எலிமிச்சம்பழ ரஸம் இவைகளின் ஒவ்வொன்றின் லேபமும் தொடர்ந்து சில நாட்கள் செய்துகொண்டிருப்பின் முககாந்தி வெகு நன்ருகும்.

7. யவை அரிசிமா அல்லது பார்லி அரிசிமா அதிமதுர சூர்ணம் பாச்சோத்திப்பட்டை இவை சம அளவு சேர்த்து பாலில் கனமாய் குழைத்து முகத்திலும் சிறிது கனமாகவே மருதாணிபோல் இட்டுக் கொள்ளவும். உலரும்பொழுது அகற்றிவிடவும். முகம் மெருகிட்ட தங்கம்போல் ஆகும்.

8 **கனக தைலம்**—அதிமதுரம் 100 கிராம் தூளாக்கி 2 லிட்டர் ஜலம் சேர்த்து ½ லிட்டர் மிச்சமாக கஷாயம காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் நல்லெண்ணெய் ¼ லிட்டர், ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுவின்பால் ¼ லிட்டர் சேர்க்கவும். கல்க்கமாய் கவுளாவிதை, மஞ்சிஷ்டா, சந்தினம், தாமரைப்பூ அல்லது நீல அல்லியின் கேஸரம், இந்த 4 சரக்கும் வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் சேர்த்துப் பாலில் அரைத்து

மேற்படி எண்ணெயில் கலந்து இளந்தீயில் முறைப்படி தைலம் காய்ச்சி கொள்ளவும்.

இந்த தைலம் எளிதில் வீட்டில் தானுகத் தயாரிக்கக்கூடியது. பாகம் சரியான பதத்தில் செய்யப்படின் ஸுகந்தமாயிருக்கும். வேறு ஸெண்டு ஒன்றும் சேர்க்கத் தேவையில்லை. தினசரி முகத்தில் தடவி 15 நிமிஷம் ஊறி, ஸோப்பு இல்லாமல் பயிறு, அரிசி, கடலை மா ஏதாவதொன்றினல் முகத்தை அலம்பவும். நாளடைவில் முககாந்தி மிக நன்ருகும். யெளவன பிடகை மிகவும் குறைவாய் முளைக்கும். முகத்தோல் வழவழப்பாயிருப்பதினுல் பருக்கள் சீக்கிரம் குணமாகும். யெளவன பிடகை தவிர முகத்தில் வரும் வியங்கம் முதலிய சில்லரை தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

குறிப்பு—முகத்தின் காந்தி லாவண்யங்களை எளர்க்கும் குங்குமாதி தைலம், மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், வர்ணசகிருதம், ஹரித்ராதி தைலம் முதலிய லேபங்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களால்தான் தயாரிக்க முடியும். அவைகளின் நித்ய உபயோகம் குடும்பிகளுக்கு மிகவும் உபகாரமாகும்.

வியங்கம், நீலிகா, திலகாலகம்

அதிக ஆயாஸத்தினுலும், கோபத்தினுலும், பித்த தோஷங்கள் முகத்தில் கண்களுக் கடிப்பக்கங்களில் தோலைக் கறுப்பாக்குகின்றன. இதில் தோல் கெட்டியாவதில்லை அரிப்பு வலியும் இராது. வெளிப் பார்வைக்கு கண்களின் பக்கத்தில் கருமை நிறம் விகாரமாய் தோன்றும். சிலருக்கு நீலநிறமும் உண்டாகிறது. தோலில் ஏதோ குறிப்பிட்ட இடத்தில் வாத பித்தங்களினுல் கபம் சோஷிக்கப்பட்டு அதன் விளைவாக எள்ளுபோல் உருவமும் நிறமும சிட்டை சிட்டையாக உண்டாகும். இவைகளிலும் அரிப்பு தடிப்பு வலிகள் இராது. திலம்போல் (திலம் - எள்ளு) இருப்பதால் இந்த நோய்க்கு திலகாலகம் என்று பெயர்.

வியங்கம், நீலிகா, திலகாலகங்கள் முகத்திலும் மற்ற உடலின் எந்த இடத்திலும் உண்டாகலாம், இவைகள் சீக்கிரம் எளிதில் சொஸ்தமாகக் கூடியதல்ல. இவைகளுடைய ஆரம்பத்திலேயே யெளவன பிடகைகளுக்குக் கூறிய லேபங்களைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் அதிகமாகாது. நாளடைவில் கணிசமாய் குறையலாம். யெளவன பிடகையில் போல் வியங்கம் - நீலிகா - திலகாலகங்களில் வேதனை இல்லாததால் இந்த நோயின் சிகித்ஸையில் விசேஷமாய் ஜனங்களுக்கு சிரத்தை ஏறபடுவதில்லை இவைகள் முகத்தில் வந்தால் விகாரமாயிருப்பதால் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவது சிலாக்கியம். குங்குமாதி தைலத்தை வழக்கமாய் முகத்தில் தடவிக்கொண்டிருப்பவருக்கு இந்த தோல் வியாதிகள் அணுகாது. ★

சரக்கொன்னை மரம்

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ராஜவிருக்ஷம். ஆரக்வதம், ஆரேவதம், சதுரங் குலம், கிருதமாலம், சம்பாகம், கர்ணிகாரம், பிரக்ரஹம் என்று 8 பெயர்கள்கொண்ட பெரிய விருக்ஷம் Botanical Name - Cassia Fistula. பாரத தேசத்தில் எங்கிலும் தானுக வளர்கிறது. பூங்காவிலும் வளர்க்கப்படுகிறது நல்ல உயரமாக வளர்ந்து வெகு நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கும். சித்திரை வைகாசி மாஸங்களாகிய வஸந்த ருதுவில் இந்த மரம் புஷ்பிக்கும். புஷ்பங்கள் ஸரம் ஸரமாய் அடர்த்தியாகத் தொங்கும். பார்வைக்கு வெகு ரமணீயம். பரமேசுவர அர்ச்சனைக்கு மிக உகந்த பூ. புஷ்பம் சரம் சரமாய் தொங்குவதால் சரக்கொன்னை என்ற தமிழ் பெயர் மிகப் பொருத்தமானது.

இந்த மரத்தின் வேர், பட்டை, இலை, புஷ்பம், பழுத்த பழத்தின் உள்ளிருக்கும் மஜ்ஜை (விழுது) இவைகள் மருந்தாக உபயோகிக்கப் படுகின்றன ஆயுர்வேதத்தில் சரக்கொன்னை மரத்தின் குணங்கள் வெகுவாய் புகழப்பட்டு பலவித உபயோகங்கள் பிரயோகங்கள் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளைப் பார்த்து பஞ்சாப்பில் பாடியாலா என்ற நகரத்தில் இருக்கும் அரசாங்க ஆயுர்வேதக் கல்லூரியில் ஆசார்யரான அமரநாத சாஸ்திரீ ஆயுர்வேதாசார்ய M. Sc. என்ற வித்வான், சரக்கொன்னையின் குணங்களில் ஆராய்ச்சி 1955-ம் வருஷத்திலிருந்து தொடர்ந்து இடைவிடாமல் செய்துள்ளார். இவருடைய கல்லூரியில் உள்ளே தங்கியிருந்து சிகித்ஸை பெறும் வசதி நோயாளிக்கு நிரம்ப உள்ளது இவருடைய ஆராய்ச்சிக்கும் பஞ்சாப் சர்க்கார் வேண்டிய சாதனங்களையும் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்தியது.

அமரநாத சாஸ்திரீ சமீப காலத்தில் சரக்கொன்னையில் செய்துள்ள ஆராய்ச்சியில் அடைந்துள்ள பயன்களை ஒரு நூல் முகமாய் வெளியிட்டுள்ளார். பல ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பு எழுதப்பட்டுள்ள ஆயுர்வேத நூல்களில் சரக்கொன்னைக்கு கூறப்பட்டுள்ள குணங்கள் யாவும் இன்றைக்கும் அப்படியே அநுபவத்தில் காண்கின்றன என்பதையும் நிருபணம் செய்து பழைய புஸ்தகங்களில் சொல்லப்படாத சில புதிய மருந்து யோகங்களையும் இந்நூல் விவரிக்கின்றது.

சரக்கொன்னை புஷ்பம்

ரோஜா புஷ்பத்தினுல் குல்கந்து செய்யப்படுவதுபோல், சரக்கொன்னை புஷ்பத்தினுல் குல்கந்து செய்யலாம். குல்கந்து மதுரயாயிருக்கும். மிருதுவான விரேசனகாரி. பாலர் விருத்தர் கர்ப்பிணிகள் போன்ற ஸுகுமார சரீரிகளுக்கும் நாள்படத் தொடரும் கடுமையான

மலபந்தத்தைப் போக்க மிகவும் சிலாக்கியமானது. தொடர்ந்து உபயோகிக்கலாம். நிரபாயமானது.

பழங்கள்

சரக்கொன்னையின் காய்கள் நன்றாய் முத்தி பழுத்துள்ள சமயத்தில் பறித்து அவைகளை மணலுக்குள் 7-8 நாட்கள் புதைத்துவைத்து பிறகு வெய்யிலில் நன்றாய் காயவைத்து பிறகு ஓடுகளையும் விதை நார்களையும் நீக்கி விழுதை சேகரம் செய்யவேண்டும். இது நல்ல ருசியுடன் பிரதானமாய் இனிப்பு சுவையும், சிறிதளவு கசப்பும் கொண்டது. மிருதுவாய் குடலை வழவழப்பாக்கி உஷ்ணப்படுத்தாமல் சுகமாய் மலத்தை வெளிப்படுத்தும். கடுமையாக அதிகமாய் பேதியாகாது. இந்த மஜ்ஜா லேஹியம் கிருதம் ஆஸவம் அரிஷ்டம் முதலிய பல மருந்து யோகங்களில் சேருகின்றது. தனியாகவும் பால் பழரஸங்களுடனும் உபயோகிக்கலாம். ரக்தக் கொதிப்பு, ரக்த தோஷம், தோல் வியாதிகள், அரிப்பு, எரிச்சல், காமாலை, காஸம், உதாவர்த்தம், வாதரக்தம், ரக்தவாதம் மற்றும் பலவித வாத-கப-பித்த சம்பந்தமான வியாதிகளில் விசேஷமாய் ஹிருதய வியாதியில், ஜ்வரங்களில், விரணங்களில் மிருது விரேசனமாக உபயோகிக்க சாலச் சிறந்தது. சிறிதும் உபத்திரப்படுத்தாத உத்தம திரவியம்.

இலைகள்

எல்லா தோல்வியாதிகள், விரணங்கள், விஸர்ப்பங்கள், ஸ்போடங்கள், அரிப்பு சொறிகள் முதலியவைகளில் இலையின் கஷாயம் மேல் உள் உபயோகம் நல்ல குணம் தருகிறது. தனியாகவும் மற்றும் வேப்பிலை முதலியதுடன் சேர்த்தும் வைத்தியர்களால் பிரயோகிக்கப்படுகிறது.

மரப்பட்டை

பட்டையை தனியாகவே அரைத்து தனிப்பட்ட இடத்தில் விரணமாய் வரக்கூடிய வீக்கத்தில் கனமாய் பற்றுப் போட்டால், வீக்கம் கரையும். பழுக்கவிடாது. பழுத்தாலும் விரணம் பெரியதாகாது. யகிருத்ப்லீஹங்கள் (கல்லீரல், மண்ணீரல்கள்) வலி வீக்கங்களில் வயிற்றில் கனமாய் பற்றுப் போடுவதால் நல்ல சமனம் கிடைக்கும். பட்டையின் கஷாயத்தினல் வாய் கொப்பளித்தல் தொண்டைப்புண், நாக்கு வாய் தழிப்புண்கள் சிக்கிரம் குணமாகும். ஒழுகும் விசர்ச்சிகா ஒழுகாத வரட்சியான விசர்ச்சிகா இரண்டிலும் பட்டையின் கல்கத்தினல் மேலுக்குப் பற்று போடுதல், கஷாயத்தினல் கழுவுதல் நல்ல உபகாரம்.

வேரின் பட்டைக்குத் தனி குணம். சுத்திசெய்த கந்தகம் மிளகு இரண்டும் ஒவ்வொரு பங்கு திரிபலாசூர்ணம் மூன்று பங்கு எல்லா

வற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து சரக்கொன்னை வேர்ப் பட்டையின் கஷாய அநுபானத்துடன் சாப்பிடுதல் குஷ்டங்களைக் கண்டிக்கும்

ஆரக்வத ரஸக்கிரியா

சரக்கொன்னையில் விசேஷ ஆராய்ச்சி செய்துள்ள அமரநாத சாஸ்திரி தனது அநுபவத்தில், புதிதாய் சில மருந்து யோகங்களை எழுதியிருக்கிறார். அவைகளில் ஒன்று ரஸக்கிரியா.

பச்சை சரக்கொன்னை வேர்பட்டை 2 கிலோ நன்றாய் இடித்து 16 கிலோ ஜலம் சேர்த்து 2 கிலோ மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. (1) சரக்கொன்னையின் பஞ்சாங்கங்கள்—புஷ்பம், பழத்தின் விழுது, பட்டை, இலை, வேர்பட்டை இவைகளை ஸமனிடையாக சேர்த்துள்ள சூர்ணம் அரை கிலோ. (2) சுத்த கந்தகம் கால் கிலோ. (3) மிளகு கால் கிலோ (4) கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் தோல் வகைக்கு அரை கிலோ. இந்த 6 சரக்குகளின் சூக்ஷ்ம சூர்ணம் தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். முதலில் செய்த சரக்கொன்னை வேர் கஷாயத்தை, மேலும் கனமாய் சுண்டும்படி இளந்தீயில் காய்ச்சி, தேன்பாகுபோல் கனமாய் ஆகும்பொழுது, இந்த சூர்ணத்தை அதில் சேர்த்துக் கிளறவேண்டியது. சுமார் நூல் பதத்திற்கு வரும்பொழுது கீழே இறக்கி ஆறும் வரையில் நன்றாய் கிளறவும். பிறகு மாத்திரையாகவும் உருட்டும்படி வரும். 1 கிராம் சுமார் கோலியாக உருட்டி பத்திரப்படுத்தவும். கெட்டி விழுதாகவும் நாள்பட வைத்துக்கொள்ளலாம், கெட்டுப்போகாது.

உபயோகம்—எல்லாவித தோல் ரோகங்களிலும் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளில் மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் இதைக் கொடுத்துப் பரீக்ஷை செய்ததில் கைகண்ட சிறந்த குணம் கொடுத்துள்ளது. 90% பூர்ணகுணம். 60% பாதிகுணம். 20% கால்வாசி குணம். 10% குணம் இல்லை. இந்த ஆராய்ச்சியாளர்—வெள்ளைக்குஷ்டம், விஸர்ப்பங்கள், மூத்திர கிருச்சிரம், வாதரக்தம், குடல் கிருமி, வீக்கம், ஜலோதரம், ரக்த மூல உபத்திரவம், ஆமவாதம், கண்டமாலை, அமிலபித்தம், மதுமேஹம் ரோகங்களிலும் சரக்கொன்னை பஞ்சாங்கங்களின் பலவித மருந்து யோகங்கள் ஊஹமாய் தயாரித்து நோயாளிகளில் பிரயோகம் செய்து ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார். ரக்த தோஷம் தோல் வியாதிகளைத் தவிர மேற்கூறிய ரோகங்களிலும் சரக்கொன்னை திருப்திகரமான பயன் அளிக்கின்றது என்று நூல்மூலம் விளக்கியுள்ளார். ★

சந்தாதாரர்கட்கு வேண்டுகோள்

1978-ஆம் ஆண்டு முடிய உங்கள் சந்தாத் தொகையை விரைவில் அனுப்பிவைக்கக் கோருகிறோம்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada